



---

## After Work in Vlotho: Abendprogramme mit Lagerfeuer, Nachtwanderung & Teamevents

Dieses kompakte Toolkit hilft euch, ein entschleunigtes After-Work in Vlotho mit achtsamer Nachtwanderung, vorbereitetem Lagerfeuer und regionalen Snacks stressfrei zu planen – sicher, stimmungsvoll und ohne Organisationsstress. Wir übernehmen auf Wunsch alles aus einer Hand: Genehmigungen, Equipment, Ablauf, Sicherheit und eine verbindliche Schlechtwetter-Option.

### Warum dieses Format wirkt

- Achtsame Nachtwanderung durch die Weserauen: sanftes Tempo, bewusste Wahrnehmung, natürlicher Teamfokus.
- Vorbereitetes Lagerfeuer: Ankommen, Wärme, Gespräche – inklusive regionaler Snacks.
- Kurz und nah: kurze Anreise aus der Umgebung, ideal für Feierabendtermine.
- Rundum-sorglos: wir kümmern uns um Sicherheit, Genehmigungen, Material und Plan B bei Wetterumschwung.

### Für wen es ideal ist

- Teams, die nach Meetings/Tagungen bewusst ausklingen möchten.
- Lokale Unternehmen, die ein unkompliziertes Teamerlebnis suchen.
- Gruppen, die Entschleunigung, Natur und Verbindlichkeit kombinieren wollen.

### Quick-Start: Drei bewährte Abläufe

- Feierabend-Komfort (ca. 90 Min.): kurze Achtsamkeitsrunde in den Weserauen ? Lagerfeuer mit Snack & Gesprächen.
- Klassiker (ca. 120 Min.): achtsame Nachtwanderung ? Ankunft am vorbereiteten Feuer ? regionale Stärkung.
- Teamevent-Plus (ca. 150–180 Min.): Nachtwanderung mit Mikro-Impulsen ? Lagerfeuer ? optionales Teamspiel oder Reflexionsrunde.

## **Planungs-Checkliste**

### **4–2 Wochen vorher**

- Ziel klären: Entschleunigung, Teambuilding, Feiern eines Meilensteins?
- Wochentag & Uhrzeit festlegen (Start ideal: spätes Tageslicht ? Dämmerung).
- Teilnehmerzahl und besondere Bedürfnisse (Allergien, Barrierefreiheit) sammeln.
- Verantwortliche benennen: interne/r Ansprechpartner/in.
- Bei uns anfragen: Genehmigungen, Route, Sicherheit, Snacks, Schlechtwetter-Option.

### **7 Tage vorher**

- Teilnehmerliste fixieren und Allergien/Ernährungsweisen bestätigen.
- Info-Mail an alle senden (siehe Einladungstext unten).
- Shuttle/Anreise abstimmen, Treffpunkt teilen.

### **Eventtag – vor dem Start**

- Kleidungshinweis erinnern: festes Schuhwerk, wetterangepasst, ggf. extra Schicht.
- Kurzer Safety-Check: wir briefen zur Route, Nachtverhalten, Erste Hilfe.
- Stimmung setzen: „Digital detox“ – Handys auf lautlos, bewusstes Tempo.

### **Während des Events**

- Nachtwanderung: stiller Abschnitt (5–10 Min.) für Achtsamkeit.
- Lagerfeuer: Ankommen, Wärme, Snack, offene Gespräche ohne Agenda.
- Optional: kurze Teamübung (siehe Mikro-Methoden).

### **Nach dem Event (24–72 Std.)**

- Mini-Feedback einsammeln (3 Fragen, siehe unten).
- Foto-Nachlese/Reminder an Highlights.
- Nächsten Termin optional vormerken.

## **Ausrüstung & Verpflegung**

### **Wir stellen**

- Genehmigungen & sichere Durchführung.
- Route/Guide für die achtsame Nachtwanderung.
- Feuerstelle/Feuerschale, Holz, Licht, Sitzmöglichkeiten.

- Regionale Snacks und alkoholfreie Getränke.
- Schlechtwetter-Option (überdacht oder Indoor-Alternative).

## Ihr bringt mit

- Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, ggf. persönliche Medizin.
- Optional: Firmen-Giveaways, kleines Dankeschön fürs Team.

## Regionale Snack-Ideen

- Herhaft: Brot & Aufstriche, Käse- und Wurstauswahl aus der Region.
- Vegetarisch/Vegan: Gemüsesticks, Hummus, saisonale Dips.
- Süß: kleiner Streuselkuchen, Obst der Saison.
- Getränke: Wasser, Schorlen, Tee – auf Wunsch alkoholfreies Punsch-Setup.

## Schlechtwetter-Option

Wir sichern jede Buchung mit einer praktikablen Alternative ab – etwa eine überdachte oder Indoor-Variante mit Feuerambiente-Ersatz, warmen Getränken und kurzer Achtsamkeitssequenz. Entscheidung je nach Prognose rechtzeitig mit euch abgestimmt.

## Mikro-Methoden am Feuer (optional, 10–15 Min.)

- 3-Gute-Dinge-Runde: Jede Person teilt drei positive Beobachtungen aus der Wanderung.
- Silent Start: 60 Sekunden Stille am Feuer, dann ein Wort, das den Moment beschreibt.
- Dankes-Kärtchen: Kurze, handschriftliche „Danke“-Notiz im Team austauschen.

## Einladungstext-Vorlage

Betreff: After-Work in den Weserauen – Achtsamkeit & Lagerfeuer

Hallo zusammen, wir lassen den Arbeitstag entschleunigt ausklingen: achtsame Nachtwanderung durch die Weserauen, danach Lagerfeuer mit regionalen Snacks. Start: [Datum/Uhrzeit], Treffpunkt: [Ort]. Bitte bringt festes Schuhwerk und witterfeste Kleidung mit. Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen Abend! Herzliche Grüße, [Absender]

## Mini-Worksheet: Ziele & Erfolg

### Vorab (ankreuzen)

- [ ] Wir wollen Entschleunigung und Regeneration fördern.
- [ ] Wir möchten Verbindung im Team stärken.
- [ ] Wir feiern einen Meilenstein/Projektabchluss.

## Nachher (3 Fragen, Skala 1–5)

- Wie erholt fühlten wir uns nach dem Abend?
- Wie verbunden erlebten wir uns als Team?
- Wollen wir dieses Format wiederholen?

## Budget-Faktoren (zur Orientierung)

- Gruppengröße und Dauer (90 / 120 / 150–180 Min.).
- Snack- und Getränkeauswahl (regional, vegetarisch/vegan, Sonderwünsche).
- Shuttle/Anreisebedarf und Zusatzmodule (z. B. Fotos, Teamübung).
- Schlechtwetter-Absicherung und Zusatz-Equipment.

## Nachhaltig genießen

- Mehrweg statt Einweg, regionale Produkte, kurze Wege.
- Bewusster Umgang mit Licht und Lautstärke in der Natur.
- Zero-Litter-Policy: Wir hinterlassen den Ort besser, als wir ihn vorgefunden haben.

## Nächster Schritt

Ihr wollt euer After-Work in Vlotho entspannt aus einer Hand planen? Wir beraten euch unverbindlich zu Ablauf, Sicherheit, Snacks und Schlechtwetter-Option. Jetzt Termin anfragen und Wunschtermin sichern.

### Kontakt

B&K Hotels – Vlotho

Website: [bk-hotels.de](http://bk-hotels.de)